تعلیم و تربیه برای همه

نشریه سه ماهه یونسکو شماره ششم ماه جولای ۱۹۹۲

PROPERTY ACKU

... صلح، تضمین وحدت ملی و تمامیت ارضی کشور ما بوده و
خواست اتحاد ملت افغانستان است.
ما بخاطر آسوده خدمتان مان راه صلح را برای جنگ برمیگزینیم.

آدرس : ۵۱۸ چمن هاوسینگ سکیم ، یونسکو ، کویته ، پست بکس ۲۱۷ تلفون و فاکس ۷۲۲۶۶

بسم الله الرحمن الرحیم

فهرست

مطلب	نویسنده	صفحه
مقدمه		۲
زندگی و صلح	رحمت الله « امیری »	۳
معالجات خانگی و اعتقادات عمومی	از کتاب (آنجائیکه داکتر نیست)	٦
تغذیه با شیر مادر	از کتاب (حقایق برای زندگی)	۱۳
شعر		۱۸
ملاریا (پیام های اساسی)	WHO (دبلیو ، اچ ، او)	۲۰
منزلت صلح در لابلای قرآن مجید و احادیث نبوی		۲۲
لایکا : گارکن صلح در افغانستان		۲٤
کاریکاتور		۲٦
شعر (صلح)		۲۷
وطن من (افغانستان)		۲۸
شاخ بری و تربیهٔ درختان میوه دار	عبداللطیف « احسان »	۳۰

مقدمه

خوانندهٔ عزیز

نشریه ایرا که شما اینك در اختیار دارید ، ششمین شماره از این نشریه است که هر سه ماه یکبار از سوی مؤسسه علمی ـ فرهنگی یونسکو مقیم کویته منتشر میشود .

در این نشریه حتی الوسع تلاش میشود تا مطالب متنوع و درخور مطالعه در زمینه های تعلیم و تربیه ، اجتماعی ، طبی ، زراعتی و . . . بر خوانندگان ارجمند عرضه گردد .

امید است مطالب این نشریه مورد رضایت و پسند شما خوانندگان محترم قرار گرفته و از مطالب و محتویات آن استفاده نمائید .

با امید به اینکه با ارسال نظرات ، پیشنهادات و انتقادات تان در مورد محتوی و کیفیت نشریه ، دست اندرکاران و تهیه کنندگان این نشریه را رهنمائی و تشویق نمائید ، شما را به خواندن مطالب آن دعوت می نمائیم .

زندگی و صلح

قبل از همه چیز به مناسبت پیروزی اسلام در کشور مقدس اسلامی و استقرار حاکمیت ملت افغان بر مقدرات و سرنوشت خویش ، به ملت مسلمان و ستمدیدهٔ افغانستان تبریك میگوئیم . امید است که این پیروزی پیام آور آزادی ، سعادت و آسایش افغانستان باشد.

بعد از حصول پیروزی آرزوی بزرگ دیگری که دل هر افغان وطن پرست و ستمدیده برایش می طپد و انتظارش را میکشد ، و هر بیوه زن و مادر جوان از دست داده ای آنرا خون بهای عزیزان از دست رفته خود میداند ، و هر فامیل زجر کشیدهٔ مهاجر آنرا پاداش رنجها ومشقات متحمل شدهٔ خویش می پندارد و خلاصه هر افغـــــان مسلمان در تب و تاب بدست آوردن آن میسوزد ، صلح است .

صلح آن کلمهٔ مقدس و عظیم است که حتی خدای پاك در کتاب برگزیدهٔ آسمانی خود از آن با تأکید یاد نموده است و در تعبیر وسیعتر از آن میتوان گفت که فلسفهٔ نزول پیامبران الهی بسوی بشر ، استقرار صلح و امنیت در روی زمین است . به این اساس پیامبر عظیم الشان اسلام همانگونه که در مقابل دشمنان دین در جنگ ها و غزاها قاطع و استوار بود ، زمانی که نوبت صلح و زندگی مسالمت آمیز فرا میرسید اولین علمبردار و بانی صلح آنحضرت بود . همچنان دینیکه آنحضرت مؤسس و رهنمای آن است (اسلام) نیز همانگونه که در مورد ایستادگی ، مقاومت و جهاد در برابر تجاوزگران بر حریم اسلامی ، حاوی دستورات مؤکد و جدی میباشد ، ولی در زمینهٔ صلح و عفو تا بدانجا پیش میرود که قتل یك نفس را به ناحق ، با کشتن تمام افراد بشر برابر میشمارد و پیروان خویش را جداً از جنگ و جدال منع مینماید ، و به آنها زیستن در مسالمت و آشتی را توصیه میکند .

امروز هر مسلمان که در داخل افغانستان یا بیرون از آن زندگی میکند، به این عقیده و باور است که زمان خصومت و جنگ در افغانستان سپری شده است ، و برای ادامهٔ جنگ هیچ گونه بهانه و عذر قابل قبول و موجه نیست .

اگر چنانچه تا دیروز جهاد و حمل سلاح ، یك فریضهٔ اسلامی و ملی و یك عمل نیك بشمار میرفت ،

امروز همان مقصد و هدف ممکن است یك تقصیر و عمل ضد اسلامی محسوب گردد و عاملین آن در قبال خدا (ج) و مردم مسئول باشند .

ما بحیث یك مسلمان بحکم عقیده و ایمان خویش ، و بحیث یك انسان به اقتضای فطرت و وجدان خود مؤظف هستیم تا متوجه عاقبت و نتیجه کاری که امروز مصمم به انجام آن میشویم باشیم ، تا خدای نخواسته عذاب و ذلت دنیا و آخرت را ، خود نصیب خویش نسازیم .

با توجه به این نکته کی میتواند تضمین کند که مرمی ایکه امروز(بعد از سقوط پایه های کمونیزم) از میلهٔ تفنگ من و تو فیر میگردد و تصمیمی که امروز ما و شما برای ادامهٔ جنگ اتخاذ مینمائیم ، به هر بهانه و عنوانی که باشد، برای افغانستان مظلوم و مردم رنجدیدهٔ آن یك نگرانی و تراژدی بزرگ را به ارمغان نخواهد آورد ؟

کی میتواند پیش بینی کند که امروز اختلاف و درگیری بین من و تو بعنوان دو رهبر یا دو قومندان و یا حتی دو مجاهد، فردا در افغانستان موجبات بر افروختن آتشی را فراهم نمیسازد که هیچ افغان حتی خود من و تو از شعله های آن در امان نخواهیم ماند. آتشیکه هیچ کس قادر به مهار نمودن آن نخواهد بود .

بنابراین حال که هنوز فرصت از دست نرفته است ، بیائید همه باهم با احساس اسلامی و ملی وطندوستی برای اعمار افغانستان آزاد و واحد دست برادری و اتحاد بهم دهیم و مانند اعضای یك خانواده با هدف واحد برای سربلندی و آبادی این خانواده بکوشیم و در راه منافع ملی و وطنی برای هر نوع فداکاری آماده شویم و زندگی ، شهرت و بقای خویش را در عزت و پیروزی ملت خویش جستجو نمائیم نه در پیروزی خود یا تنظیم خود .

امروز جهانیان و تاریخ انتظار تصمیم ملت افغان را میکشد و امروز همه چیز ملت افغان در بوتهٔ آزمایش قرار گرفته است . در پایان این آزمایش معلوم خواهد شد که آیا افغانهای فعلی هم مانند پدران و اجداد شان هنگامیکه عزت اسلام و تمامیت ارضی کشور اسلامی در معرض خطر قرار میگیرد ، این شهامت و از خود گذشتگی را دارند که از تمام منافع شخصی و تنظیمی خود و از تمام اختلافات و دشمنیهای درونی خویش چشم پوشی نمایند و یا اینکه خواسته های خود را بر آرمانهای ملت و فرامین تنظیم خود را بر اوآمر اسلام ترجیح میدهند ؟

همچنین این را هم باید بدانند که خداوند (ج) سرنوشت و تقدیر ملتی را تغییر نمیدهد مگر اینکه خود آنها سرنوشت خویش را تبدیل نمایند . پس بیائید که با زدودن کینه ها و نفرت ها از قلوب خویش و با اعلام عفو عمومی ، سال جاری و سالهای آینده را به سالهای محبت و دوستی مبدل نمائیم و به اتفاق هم تهداب یك افغانستان مستقل و غیر منسلك را بگذاریم ، که در آن تمام اقلیت ها و نژادها در کنار هم زندگی برادر وار و صلح آمیز داشته باشند . زیرا مثل مشهور است که : لذتیکه در عفو است ، در انتقام نیست .

معالجات خانگی و اعتقادات عمومی

در هر بخشی از جهان مردم یك سلسله معالجات خانگی را به کار میبرند . در بعضی جاها طریقه های قدیمی و موروثی معالجه کردن در خلال صدها سال از والدین به اطفال به ارث رسیده است . تعداد زیادی از معالجات خانگی ارزش زیاد و بعضی از آنها کمتر ارزش دارد.

احتمال دارد یك تعداد آنها خطرناك و زیانبخش نیز باشد. معالجات خانگی مانند طبابت عصری باید محتاطانه به کار رود.

کوشش کنید زیان نرسانید .
صرف هنگامی از معالجات خانگی استفاده کنید که متیقن هستید زیان ندارد و دقیقاً طرز استفاده از آنرا میدانید .

آن معالجات خانگی که مؤثر اند

برای بسیاری امراض معالجات خانگی که در جریان سالهای بیشمار آزمایش شده اند مانند طبابت عصری و گاهی شاید بیشتر از آن مفید باشد. این معالجات غالباً ارزانتر است و در بعضی واقعات مصئونتر نیز میباشد ، برای مثال تعداد زیاد چای های گیاهی که مردم از آنها برای تداوی سرفه و زکام استفاده میکنند نسبت به شربت ها و دواهای قوی ایکه بعض داکترها تجویز مینمایند خیلی خوبتر است و مشکلات کمتر به بار می آورد . همچنان چای ها یا نوشابه های شیرین که یك تعداد مادران به اطفال مبتلا به اسهال میدهند عموماً مصئونتر و از هرگونه دوای دیگر مؤثر تر است . آنچه مهم است اینست که طفل مبتلا به اسهال مقدار زیاد مایعات حاصل کند .

حدود معالجات خانگی

بعضی از امراض بوسیلهٔ معالجات خانگی تداوی شده میتواند اما تعدادی از آنها به واسطهٔ طبابت جدید بهتر معالجه میشود . این موضوع عموماً در انتانات شدید واقعیت دارد . امراضی مانند سینه بغل ، تیتانوس ، محرقه ، توبرکلوز (سل) ، اپندیسی ، امراض ناشی از مقاربت جنسی و تب بعد از ولادت باید به زودی هرچه ممکن با طبابت عصری تداوی شود .

در این امراض ، با تلاش برای تداوی آنها از طریق معالجات خانگی وقت را ضایع نسازید ، بعضاً متیقن بودن به اینکه کدام معالجهٔ خانگی مؤثر و کدام غیر مؤثر است مشکل میباشد و به مطالعات دقیقتر ضرورت دارد . به این دلیل :

غالباً مصئونتر است تا امراض شدید با طبابت عصری و در صورت امکان با بکار بردن توصیهٔ یك کارکن صحی تداوی گردد

طریقه های جدید و قدیمی

بعضی طریقه های جدید برای رفع نیازمندی های صحی نسبت به طریقه های قدیمی مؤثرتر واقع میشوند ، اما بعضی وقت ها طریقه های قدیمی و موروثی بهتر از همه طریقه ها است . بطور مثال راههای موروثی مواظبت از اطفال یا سال خوردگان توام با مهربانی است و از بسیاری طریقه های جدید مفیدتر واقع میشود . سالهای نه چندان دور بود که مردم فکر میکردند شیر مادر بهترین غذا برای طفل است . آنها درست فکر میکردند ، اما بعدها کمپنی های بزرگ که شیر قوطی و مصنوعی میسازند به مادران گفتند که شیر دادن با بوتل (شیر چوشك) بهتر است . این نظریه درست نیست ، اما تعدادی از مادران به حرف های آنها باور نموده و شروع کردند تا اطفال شانرا با شیر چوشك تغذیه کنند که در نتیجه هزارها طفل بدون ضرورت ، از انتان و گرسنگی رنج بردند و حتی مردند . نظر به دلایل بیشمار شیر مادر بهترین غذا به طفل است .

رسم و رواج های مردم تانرا احترام کنید و آنرا انکشاف بدهید.

کاربرد محدود و معقول ادویه

یکی از قسمت های خیلی مهم و مشکل مواظبت وقایوی ، تعلیم دادن بمردم در مورد کاربرد محدود و معقول ادویه است . چند نوع ادویه عصری ، خیلی مهم و حیات بخش است ، اما برای قسمت اعظم امراض هیچ گونه دوا ضرورت نیست . عموماً بدن به تنهائی میتواند با استراحت ، غذای خوب و شاید معالجات خانگی مرض را دفع کند .

شاید مردم در حالیکه به دوا ضرورت ندارند نزد شما بیایند و تقاضای دوا را بنمایند .
ممکن است شما صرف بخاطر خوش ساختن به آنها مقداری دوا بدهید . اما اگر این عمل را انجام بدهید ، هنگامیکه آنها خوب شوند ، فکر میکنند که دوا آنها را بهبود بخشیده است در حالیکه آنها در حقیقت بواسطهٔ عملیهٔ بدن شان بهبود یافته اند .
بجای متکی ساختن مردم به دوا به آنها توضیح کنید که چرا نباید دوا بسیار بکار برده شود. همچنان به آنها توضیح کنید چه کرده میتوانند تا بهبود یابند .
به این ترتیب شما به افراد کمك میکنید تا به منابع محلی (خودشان) بیشتر اتکا کنند تا به منبع بیرونی (دوا) . با این عمل شما از شخص محافظت نیز میکنید زیرا هیچ نوع دوائی وجود ندارد که کاربرد آن خالی از خطر باشد .

بیاد داشته باشید که دوا موجب مرگ شده میتواند .

سه مشکل عمدهٔ صحی که اکثراً مردم برای آنها تقاضای دوا را میکنند اما برای آنها هیچ دوائی لازم نیست ، اینها اند :

۱ـ ریزش های معمولی

۲ـ سرفه های خفیف

۳ـ اسهال

ریزش های معمولی به بهترین صورت با استراحت کردن ، نوشیدن مقدار زیاد مایعات و در حالات شدید ، گرفتن آسپرین بهبود می یابد .
در سرفه های خفیف یا حتی خیلی شدید که در آن بلغم خیلی غلیظ میشود ، نوشیدن مقدار زیاد آب ، بلغم را نرم و سست میسازد و سرفه را زودتر و بهتر از شربت سرفه تخفیف میدهد .
تنفس بخارات آب گرم توأم با نوشیدن مقدار زیاد آب مفید است .

اسهال و پیچش

زمانیکه شخص مواد غایطهٔ آبگین دارد به اسهال مبتلا است . اگر بلغم و خون نیز در مواد غایطه

دیده شود گفته میشود که شخص مبتلا به پیچش است . اسهال خفیف یا شدید و حاد (ناگهانی و شدید) یا مزمن (دوامدار) بوده میتواند .

اسهال در اطفال خورد سال ، مخصوصاً در آنهائی که به سوء تغذی گرفتار اند ، معمولتر و شدیدتر است .

تداوی اسهال

برای اکثر واقعات اسهال دوا ضرورت نیست . اگر اسهال شدید است ، بزرگترین خطر از دست رفتن آب بدن (دیهایدریشن) میباشد . در صورتیکه اسهال تا دیر مدت ادامه یابد بزرگترین خطر ابتلا به سوء تغذی است . بنابراین مهمترین بخش تداوی را دادن مقدار کافی مایعات و غذاهای خوب تشکیل میدهد .

صرف نظر از اینکه علت اسهال چه است همیشه نکات ذیل را درنظر داشته باشید:

۱ـ از دیهایدریشن جلوگیری یا آنرا کنترول کنید. شخصیکه مواد غایطه آبگین دارد باید مقادیر زیاد مایعات بنوشد . اگر اسهال شدید است یا علایم دیهایدریشن دیده میشود، بمریض نوشابه ری هایدریشن بدهید در صورتیکه مریض از نوشیدن آن سر باز زند به آرامی وادارش کنید تا آنرا بنوشد.

از مریض بخواهید تا هرچند دقیقه جرعه ای بنوشد .

۲ـ نیازهای غذائی را برآورده سازید. شخصیکه اسهال است هر وقت که خورده بتواند به غذا نیاز دارد. این مسئله مخصوصاً در اطفال خورد یا اشخاصیکه بسوء تغذی مبتلا اند، اهمیت دارد .

* نوزادان مبتلا به اسهال باید با شیر مادر تغذیه شوند.

* طفل خورد یا کم وزن یا هر کسی که لاغر و ضعیف است در تمام مدتی که اسهال است و همچنان زمانیکه صحت می یابد ، باید مقدار زیاد غذاهای سازنده (پروتین) و انرژی زا بخورد. اگر شخص بعلت اینکه شدیداً مریض است و یا استفراغ میکند خورده نمیتواند ، باید بمحض اینکه قادر بخوردن میشود دوباره غذا بخورد. اگرچه خوردن غذا در اول شاید دفعات اطراح مواد غایطه را زیاد بسازد اما در عین حال زندگی مریض را نجات میدهد.

* اگر طفلی کم وزن مبتلا به اسهالی است که چندین روز دوام می کند یا بطور مرتب بر میگردد، به او غذاهای غنی از پورتین بدهید . عموماً هیچ تداوی دیگر ضرور نمی باشد .
* اگر طفلی بزرگ یا فردی بالغ که بخوبی تغذیه شده مبتلا به اسهال حاد گردد شاید بزودی و با رژیم غذائی ، مایع ، چای ، شوربا یا نوشابه ری هایدریشن دوباره بهبود یابد . اما اگر بیشتر از یك روز دوام کند ، شخص باید شروع به غذا خوردن بکند .

کمبود آب وجود (دیهایدریشن)

بسیاری اطفالیکه از اسهال میمیرند ، از آن جهت میمیرند که آب کافی در بدن شان باقی نمیماند . این کمبود آب دیهایدریشن گفته میشود .

دیهایدریشن از آن منتج میشود که مقدار آبی که بدن از دست میدهد بیشتر از مقداری میباشد که میگیرد . این واقعه در نتیجهٔ اسهال شدید مخصوصاً زمانی که با استفراغ همراه میشود اتفاق می افتد .

دیهایدریشن در امراض خیلی شدید هنگامیکه شخص خیلی مریض است و غذا یا مایع کافی گرفته نمیتواند ، نیز دیده میشود.

دیهایدریشن در هر سن و سال دیده میشود اما در اطفال خورد سریعتر ایجاد میگردد و خطرناکتر است .

هر طفلی که اسهال آبگین دارد در معرض خطر دیهایدریشن قرار دارد

مهم است تا همه کس ، مخصوصاً مادران علایم دیهایدریشن و طریق جلوگیری و تداوی آن را بدانند .

علایم دیهایدریشن

* مقدار ادرار اندك یا اصلاً ادرار هیچ وجود ندارد ، رنگ ادرار زرد تیره میباشد .
* وزن دفعتاً به طور قابل ملاحظه کاهش می یابد .
* دهن خشك است .

* چشمها فرو رفته و بدون اشك است .
* در نوزادان شیردان فرو رفته میباشد .
* جلد ارتجاعیت خود را از دست میدهد .

دیهایدریشن خیلی شدید شاید نبض را سریع و ضعیف (شوك) بسازد و سبب تنفس سریع و عمیق ، تب یا اختلاج شود.

تداوی و جلوگیری دیهایدریشن

* شخصیکه آب وجودش کم شده باید مقدار زیاد مایعات ، آب ، چای ، شوربا و غیره بخورد. ولی هیچ گاه منتظر نباشید دیهایدریشن شروع شود .
* از دیهایدریشن عموماً جلوگیری صورت گرفته میتواند ، بشرطیکه شخصیکه اسهال است (صرف نظر از اینکه استفراغ میکند یا خیر) از همان آغاز اسهال مقدار زیاد نوشابه ریهایدریشن (نوشابه خاص برای احیای آب بدن) بنوشد . این مسئله مخصوصاً برای اطفال خورد که مواد غایطه آبگین میکنند ، بسیار مهم است .
* برای جلوگیری و تداوی دیهایدریشن ، نوشابه ری هایدریشن ذیل خیلی مفید است :

نوشابه ری هایدریشن

ربع قاشق چایخوری نمك

½ قاشق چایخوری سودا پخت ویز

(بای کاربونیت سودیم)

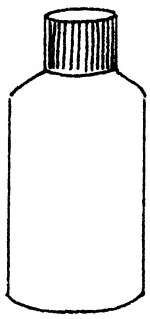
اگر سودیم بای کاربونیت

ندارید ½ قاشق نمك اضافه کنید.

برای جلوگیری و تداوی دیهایدریشن

دو قاشق ماست خوری بوره یا عسل

احتیاط: قبل از دادن مایع به مریض، آنرا بچشید. مایع نباید شورتر از اشك باشد.



دریك لیتر آب (بهتر است جوش داده شود ، اما اگر آب جوش داده میسر نیست، وقت را ضایع نسازید).

درصورت امکان نیم پیاله آب نارنج یا لیمو به آن بیافزانید.

به شخصیکه آب وجودش را از دست داده ، هر ٥ دقیقه شب و روز جرعه جرعه تا زمانی از این شربت بدهید که بطور طبیعی دوباره شروع به ادرار کردن نماید .

یك شخص کلان سال روزانه به سه لیتر یا بیشتر آب ضرورت دارد . یك طفل خورد روزانه حد اقل به یك لیتر آب (یا یك گیلاس بعد از هر باریکه مواد غایطهٔ آبگین میکند) ضرورت دارد .

حتی اگر مریض استفراغ میکند نوشابه ریهایدریشن را جرعه جرعه بطور مرتب به او بدهید .

اگر دیهایدریشن شدید تر میشود یا شخص بعد از ٤ تا ٦ ساعت ادرار نمیکند یك کارکن صحی را پیدا کنید تا به او محلول بین الوریدی تزریق کند .

زمانیکه از سبب اسهال نوشابه رهایدریشن میدهید ، غذا دادن را (تغذیه با شیر مادر در مورد نوزادان) به طفل ادامه بدهید .

توجه :

در صورت امکان ، اگر نوشابه ریهایدریشن را با بکاربرد عسل بسازید بهتر است تا بوره . عسل حاوی قند ساده (گلوکوز) است که بدن از آن به آسانی استفاده کرده میتواند .

پودر گلوکوز از عسل نیز بهتر است . درست کردن نوشابه ریهایدریشن از گلوکوز یا عسل برای طفلی که مبتلا به سوء تغذی یا اسهال شدید است ، خیلی مهم میباشد .

تغذیه با شیر مادر

اطفالی که از شیر مادر تغذیه مینمایند، در مقایسه با اطفالی که از سایر غذاها استفاده مینمایند ، کمتر مریض شده و نیز کمتر دچار سوء تغذی میگردند . ازینرو استفاده از شیر پودری بخصوص در جوامع نادار یك تهدید جدی برای صحت و حیات ملیونها طفل میباشد.

پنج پیام اساسی این بخش میتوانند ، مانع این تهدید شده و باعث تقویهٔ رشد سالم کودکان خوردسال گردند. بسیاری از مادران اعتمادی بر قابلیت شیردهی خود ندارند. این چنین مادران به تشویق و کمك عملی پدران، کارکنان صحی ، اقارب و دوستان ، انجمن های زنان ، وسایل ارتباط جمعی ، اتحادیه های پیشه وران و استخدام کنندگان دارند.

۱

در ٤ تا ٦ ماه اول حیات کودك شیر مادر به تنهائی بهترین آب و غذای ممکنه برای وی میباشد .

* از زمان تولد نوزاد الی سن ٤ تا ٦ ماهگی یگانه آب و غذائی که کودك به آن ضرورت دارد، شیر مادر میباشد . شیر مادر بهترین غذائی است که طفل از آن استفاده مینماید. تمام غذاهای ثانوی بشمول شیر گاو ، شیر پودری و شوربای حبوبات نظر به شیر مادر ارزش کمتر دارند .

* حتی در هوای گرم و اقلیم های خشك نیز شیر مادر مقدار کافی آب مورد ضرورت کودك را در خود دارا میباشد. جهت رفع تشنگی کودك به آب اضافی یا مایعات شیرین ضرورت نیست .

* شیر مادر طفل را در مقابل اسهال ، سرفه ها ، ریزش یا زکام و سایر امراض معمولی کمك و محافظت مینماید و این کمك زمانی خیلی مؤثر واقع میگردد که در ٤ تا ٦ ماهٔ اول حیات ، کودك تنها از شیر مادر تغذیه نماید .

* غذاها و نوشیدنی های دیگر زمانی لازم اند که سن کودك به ٤ تا ٦ ماهگی برسد. تا سن ۹ یا ۱۰ ماهگی قبل از دادن غذاهای دیگر برای کودك اول باید شیر مادر داده شود. تغذیه با شیر مادر باید تا سن دو سالگی و در صورت امکان بیشتر از آن ادامه پیدا نماید.

* شیر دادن طفل در روز و شب و بصورت مکرر در تأخیر عادات ماهوار و نیز تأخیر حمل بعدی کمك مینماید . لیکن شیردهی به تنهائی یك روش قابل اطمینان جهت پلانگذاری فامیل نمیباشد.

۲

طفل نوزاد باید هرچه زودتر بعد از ولادت توسط شیر مادر تغذیه گردد. اساساً هر مادر قدرت شیردهی نوزادش را دارا میباشد.

* آغاز نمودن فوری شیردهی بعد از تولد نوزاد تولید شیر را در پستان تحریك مینماید . در صورت امکان شیردهی نباید دیرتر از یکساعت بعد از تولد نوزاد صورت گیرد.

* در بعضی از کشورها برای مادران چنین توصیه مینمایند که از فله یا شیر غلیظ زرد رنگ پستانها که در چند روز اول بعد از ولادت تولید میگردد ، برای نوزادان شان ندهند ، این توصیه وسفارش غلط است . فله برای نوزادان مفید بوده و آنها را در مقابل عفونت های معمولی محافظت مینماید . نوزاد تا وقت آمدن شیر مادر نیازی به آب و غذای دیگر ندارد .

* بسیاری از مادران در هنگام آغاز شیردهی به کمك ضرورت دارند بخصوص اگر طفل اولی شان باشد. یك مشاور با تجربه و دلسوز مثلاً یك خانمی که قبلاً طفل خود را مؤفقانه شیر داده است ، میتواند در جلوگیری یا رفع بسیاری از مشکلات معمولی مادر شیر ده کمك نماید .

* تقریباً تمام مادران بقدر کافی شیر تولید نموده میتوانند، درصورتیکه :

ـ کودك پستان مادر را در دهن خود به یك وضعیت خوب قرار بدهد.

ـ کودك شب و روز و هر قدر و هر باریکه میخواهد ، پستان مادر را بمکد.

* طرز قرار گرفتن طفل هنگام مکیدن پستان مادر خیلی مهم است . مکیدن در یك وضعیت

نادرست باعث مشکلات ذیل میگردد:

شاریدگی و ترکیدگی نوك پستانها ، ناکافی بودن شیر ، ابا ورزیدن مادر از شیر خوردن .

* علایمی که نشاندهندهٔ وضعیت درست طفل در هنگام شیر خوردن میباشند ، عبارتند از :

تمام بدن طفل بطرف مادر دور خورده است .

مکیدن شیر توسط کودك طولانی و عمیق است .

کودك آرام و خوش است .

مادر احساس درد در نوك پستان نمی کند .

* گریهٔ طفل همیشه به این معنی نیست که وی به تغذیهٔ دیگر ضرورت دارد ، بلکه معمولاً طفل میخواهد بیشتر در بغل گرفته شده و نوازش گردد . بعضی از کودکان صرف به خاطر آرامش به چوشیدن پستان نیاز دارند . در صورتیکه کودك گرسنه باشد ، چوشیدن بیشتر پستان باعث تولید شیر بیشتر میگردد.

* مادرانیکه در مورد داشتن مقدار کافی شیر بالای خود اعتماد ندارند، اکثراً غذاها و نوشیدنی های دیگر را نیز در ماه های اول حیات به کودك خود میدهند. لیکن این کار بدین معنی است که طفل پستان مادر را کمتر مکیده و در نتیجه شیر کمتر تولید میگردد. برای جلوگیری ازین حادثه باید برای مادران اطمینان خاطر داده شود که آنها قابلیت تغذیهٔ درست کودك شانرا به تنهائی توسط شیر خودشان دارا میباشند . زنها به تشویق و کمك عملی از طرف خانواده های شان ، شوهر، همسایگان ، دوستان ، کارکنان صحی و سازمانهای زنان ضرورت دارند.

زنانی که در بیرون از خانه کار مینمایند، نیازمند مدت کافی رخصتی ولادت ، وقفه های شیر دادن در جریان کار روزمره و نیز شیر خوارگاه در محل کار خود میباشند تا در آنجا از کودکان شان مواظبت بعمل آید . پس استخدام کنندگان و اتحادیه های پیشه وران نیز در حمایت از تغذیهٔ اطفال با شیر مادر سهم دارند.

۲

جهت تولید مقدار کافی شیر برای نوزاد چوشاندن زود زود طفل ضروریست .

* از زمان ولادت به بعد هر وقتی که کودك به شیر نیاز پیدا مینماید ، باید برایش شیر مادر داده

شود که عموماً کودك این نیازمندی خود را توسط گریه اظهار میدارد. چنین تغذیه که به اساس تقاضای کودك بعمل می آید، برای مادر و کودك خیلی مفید بوده و مکیدن زود زود سینهٔ مادر باعث تولید بیشتر شیر مادر میگردد.

* مکیدن متواتر از بندیدن و دردناك شدن سینهٔ مادر جلوگیری مینماید.

* در پهلوی شیر مادر ، دادن شیر پودری ، شیر گاو ، آب و یا دیگر مایعات منجر به کاهش مقدار شیر چوشیده از پستان مادر میگردد. این عمل منجر به کاهش تولید شیر پستان مادر میگردد.

* دادن مایعات دیگر از طریق چوشك باعث شده میتواند که کودك چوشیدن پستان مادر را بکلی متوقف نماید. مکیدن از چوشك با مکیدن از پستان مادر فرق دارد و بصورت عموم ممکن است کودك چوشك را ترجیح دهد زیرا به مکیدن کمتر ضرورت احساس مینماید .

٤

تغذیه از طریق چوشك منجر به مریضی های خطرناك و مرگ طفل شده میتواند.

* دادن شیر گاو ، شیر پودری ، اماج جو و سایر غذاهای طفلانه از طریق چوشك کودك را در مقابل اسهال ، سرفه ها، ریزش و زکام و دیگر امراض محافظه کرده نمیتواند.

* غذا دادن از طریق چوشك میتواند باعث اسهال گردد مگر آنکه آب آن جوش داده شده و چوشك و سر آن قبل از هر تغذیه در آب جوش تعقیم گردند.

هر قدر که کودك بیشتر مریض گردد، به همان اندازه احتمال دچار شدن به سوء تغذی در آن زیاد میشود. از همین سبب در جوامعی که منبع آب صحی وجود ندارد ، یك کودکی که از طریق چوشك تغذیه مینماید، احتمال مرگ وی بعلت اسهال ۲۵ مرتبه بیشتر از کودکی است که در طول ٤ تا ٦ ماه اول حیات خود فقط از شیر مادر تغذیه کرده است .

* بهترین غذا برای کودکانی که شیر مادر برای شان میسر نیست عبارت از شیر یك زن دیگر میباشد.

* بهترین غذا برای کودکانی که نظر به دلایلی سینهٔ مادر را چوشیده نمیتوانند، عبارت از شیر کش شدهٔ مادر دریك پیاله میباشد . پیاله ایکه در آب جوش تعقیم شده باشد، نسبت به چوشك محفوظ تر است زیرا پاك نگهداشتن آن آسانتر میباشد .

* در صورتیکه به شیر غیر از شیر مادر ضرورت افتد ، بهتر است تا جهت تغذیه کودك از یك پیاله استفاده گردد نه از چوشك . برای تهیهٔ محلول شیر پودری باید از آب جوش داده شده ایکه سرد شده باشد استفاده گردد.

* بخاطر زیاد نمودن مقدار شیر گاو و یا شیر پودری در صورتی که مقادیر بیش از حد آب علاوه گردد، باعث تضعیف نشو و نمای طفل شده میتواند.

* شیر گاو یا محلول شیر پودری در صورتیکه برای چند ساعت در حرارت اطاق گذاشته شوند ، خراب میشوند. شیر مادر را در حرارت اطاق برای حد اقل ۸ ساعت میتوان نگهداری نمود، بدون اینکه خراب گردد.

* در جوامع فقیر قیمت شیر گاو یا شیر پودری همراه با قیمت بوتل و سر آن و نیز مصرف جوش دادن آب میتواند ۲۵ تا ۵۰ فیصد در آمد یك خانواده را در بر گیرد.

۵

تغذیه با شیر مادر باید تا سال دوم حیات طفل و در صورت امکان بیشتر از آن ادامه پیدا نماید .

* شیر مادر مهمترین منبع انرژی و پروتین بوده و در قسمت محافظهٔ کودك در مقابل امراض در طول سال دوم حیات وی کمك مینماید .

* کوکان هنگامی که به چارغوك ، راه گشتن و بازی کردن شروع مینمایند، معمولاً زود زود مریض میگردند . کودك مریض به شیر مادر ضرورت دارد. هنگامی که کودك اشتهایش را برای غذاهای دیگر از دست میدهد، شیر مادر یك غذای مقوی و سهل الهضم برای وی میباشد .

شعر انعکاسی از عشقها و زیبائیها و دیگر بازتابهای حسی و عاطفی است که در قلمرو اندیشهٔ شاعر تجلی میکند و بدستیاری زیباترین کلمه ها و خوشآیند ترین گلواژه ها گلشنی می آفریند که تماشایش روح انگیز است و دیدارش دلاویز .

عشق ، آفریدهٔ زیبائیها ، و زیبائی مولود عشق است ، و شعر زائیدهٔ این هردو . پس آنجا که زیبائی بیشتر است ، طبع شاعر شگوفاتر و شعرش لطیف تر و شور انگیزتر خواهد بود .

اینك زیبا گهری را از گنجساری مولانا اقبال لاهوری خدمت خوانندگان عزیز تقدیم میکنیم تا دوستان شعر را خوش پیشکشی باشد و گوهر شناسان باریك احساس را زیبا ارمغانی :

از خواب گران خیز

ای غنچه ی خوابیده چو نرگس نگران خیز　　کاشانه ی ما رفت بتـاراج غمان خیز
از نـــــاله ی مرغ چمن از بانگ اذان خیز　　از گرمی هنگامه ی آتش نفسان خیز
از خواب گران خواب گران خواب گران خیز
از خواب گران خیز

خورشید که پیـرایه به سیماب سحر بست　　آویزه بگوش سحر از خون جـــگر بست
از دشت و جبل قافله ها رخت سفر بست　　ای چشم جهان بین به تماشای جهان خیز
از خواب گران خواب گران خواب گران خیز
از خواب گران خیز

خاور همه مانند غبـــــار سر راهی است　　یك ناله ی خاموش و اثر باخته آهی است
هر ذره ی این خاك گره خورده نگاهی است　　از هند و سمرقند و عراق و همدان خیز
از خواب گران خواب گران خواب گران خیز
از خواب گران خیز

دریای نو دریاست که آسوده چو صحراست　　دریای تو دریاست که افزون نشد و کاست
بیگانه ی آشوب و نـهنگ است چه دریاست　　از سینه ی چاکش صفت مـوج روان خیز

از خواب گران خواب گران خواب گران خیز

از خواب گران خیز

این نکتـــــــه گشاینده ی اسرار نهان است ملك است تن خاکی و دین روح روان است

تن زنده و جان زنده ز ربط تن و جان است با خرقه و سجاده و شمشیـر و سنان خیز

از خواب گران خواب گران خواب گران خیز

از خواب گران خیز

ناموس ازل را تـــــو امینی تو امینی دارای جهان را تـــــو یساری تو یمینی

ای بنده ی خاکی تو زمانی تو زمینی صهبای یقین درکش و از دیر گمان خیز

از خواب گران خواب گران خواب گران خیز

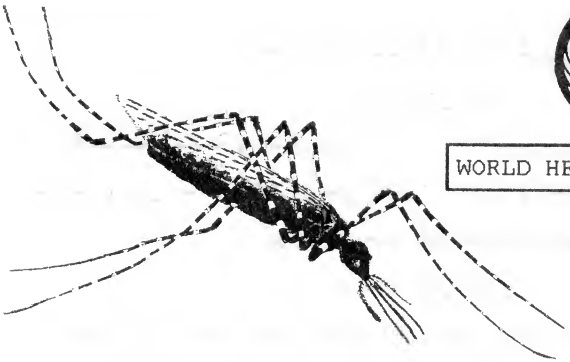
از خواب گران خیز

فـــــــریاد ز افرنگ و دلاویزی افرنگ فـــــــریاد ز شیرینی و پرویزی افرنگ

عالم همه ویـــــــرانه ز چنگیزی افرنگ معمار حرم باز به تعمیـــــر جهان خیز

از خواب گران خواب گران خواب گران خیز

از خواب گران خیز



WORLD HEALTH ORGANIZATION

ملاریا

پیام های اساسی

۱ـ اطفال خورد باید از گزیدن پشهٔ ملاریا محفوظ نگهداشته شوند مخصوصاً در هنگام شب .

۲ـ مردم باید لارواهای (نوزادان) ملاریا را از بین ببرند و از تکثر آنها جلوگیری کنند .

۳ـ در مناطقیکه ملاریا وجود دارد هر طفلی که تب داشته باشد باید به یك کارکن صحی برده شود در صورتیکه عامل تب ملاریا باشد به طفل مذکور برای یك دورهٔ مکمل دواهای ضد ملاریا داده شود .

٤ـ در مناطقیکه ملاریا وجود دارد زنان حامله باید تا موقع ولادت از دواهای ضد ملاریا استفاده کنند .

۵ـ طفلی که تب داشته باشد باید مقداری سرد نگهداشته شود ولی نه به میزانیکه احساس سردی نماید .

٦ـ طفلی که از بیماری ملاریا صحت یاب شده باشد به مقدار کافی مایعات و غذا ضرورت دارد.

تشخیص و تداوی ملاریا

بهترین طریق ، معاینه میکروسکوپیك خون است .

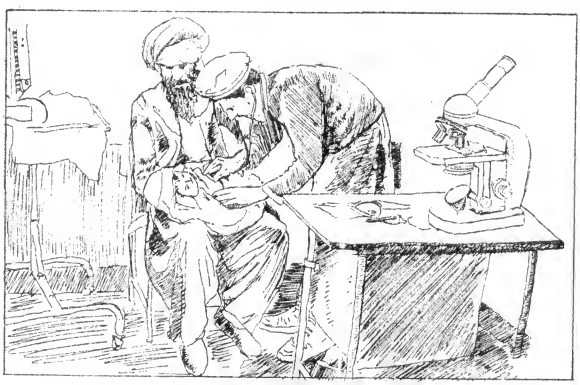
ملاریا تب شدید و لرزه بوجود می آورد که بعد از چند ساعت مریض عرق میکند و تبش پائین میرود .

طفلی که مبتلا به ملاریا باشد بعضی اوقات طحال و جگرش بزرگ میشود.

درصورتیکه شخصی بدون کدام علت مشخص تب مینماید تداوی بیماری ملاریا را بنماید .

ملاریا اعراض جلدی (نشانه های سرخ بر جلد) را به وجود نمی آورد و آنرا میتـــوان با کلوروکین chloroquine تداوی نمود و برای پائین آمـــــدن تب به مریض پاراستامول Paracetamol بدهید .

اگر مریض ملاریا تداوی شود، بیماری را به کس دیگری انتقـــال نمیدهد. ملاریا در دوران حاملگی خطرناك میباشد و سبب سقط جنین و مرگ مادر شده میتواند . ملاریا را در دوران حاملگی با خوردن ۲ گولی کلوروکین در هفته وقایه نمائید . اگر در حاملگی کمترین شك و تردیدی در مورد ابتلا به بیماری ملاریا وجود داشته باشد باید آنرا تداوی کرد.



توصیه برای مریض

به طفلیکه مبتلا به ملاریا باشد مایعات زیاد بدهید زیرا طفل در هنگام تب مایعات زیادی از دست میدهد .

به طفلی که مبتلا به ملاریا باشد غذای اضافی بدهید زیرا وی برای صحت یابی به غذا ضرورت دارد.

برای یك دورهٔ مکمل تحت معالجه قرار داده شود ، گرچه تب از بین برود و مریض احساس بهبودی نماید .

طفلی را که ملاریا دارد معتدل نگاه دارید یعنی اینکه نه او را سرد نگاه دارید و نه در لباسها و کمپل های زیاد بپیچانید.

طفل را در تکه های ملایم و معتدل که مقداری رطوبت داشته باشند (ولی نه رطوبت از آب سرد) نگهدارید .

منزلت صلح در لابلای قرآن مجید و احادیث نبوی

خداوند (ج) در مورد اصلاح بین مسلمین در آیهٔ ۱۱٤ از سورهٔ النساء میفرماید:

لاٰ خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوٰيهُمْ اِلاَّ مَنْ اَمَرَ بِصَدَقَةٍ اَوْ مَعْرُوفٍ اَوْ اِصْلاٰحٍ بَيْنَ ٱلنَّاسِ ۚ وَ مَنْ يَّفْعَلْ ذٰلِكَ ٱبْتِغَآءَ مَرْضَاتِ اللّٰهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ اَجْراً عَظِيماً .

هیچ فایده و خیری در سخنان سرّی آنها نیست مگر آنکه کسی در صدقه دادن و نیکوئی کردن و اصلاح مردم سخن سرّی گوید (و هرکه بر این کار در طلب رضای خدا چنین کند) بزودی خدا بر او اجر عظیم کرامت فرماید .

پیامبر گرامی اسلام دربارهٔ صلح و نیکوئی میفرماید:

اِنَّ البِرَّ وَالصَّلَةَ يَسْتَطِيلاَنِ الاَعْمَارَ وَ يُعَمِّرَانِ الدِّيَارَ وَ يُكَثِّرَانِ الاَمْوَالَ وَ لَوْ كَانَ الْقَومُ فُجّاراً.

(نهج الفصاحه)

نیکی با کسان و مهربانی با خویشان عمر ها را دراز و شهر ها را آباد و اموال را زیاد میکند. اگرچه انجام دهندگان آن بد کاران باشند .

همچنین در حدیث دیگری از رسول الله داریم که :

صِلْ مَنْ قَطَعَكَ وَ أَعْطِ مَنْ حَرَمَكَ وَاعْفُ عَمَّنْ ظَلَمَكَ .

(نهج الفصاحه)

با آنکه از تو بریده پیوند گیر و آنکه تو را محروم کرده عطایش ده و از آنکه با تو ستم کرده درگذر.

در حدیث نبوی دیگری آمده است که :

صِلْ مَنْ قَطَعَكَ وَ أَحْسِنْ إِلىٰ مَنْ أَساءَ إِلَيْكَ وَ قُلِ الْحَقَّ وَ لَوْ عَلىٰ نَفْسِكَ .

(نهج الفصاحه)

با هرکه از تو ببرد پیوند گیر ، و با آنکه با تو بدی کرده نیکوئی کن و حق را بگو گرچه بر ضرر خودت باشد .

لایکا : کارکن صلح در افغانستان

من بسیار خوشوقتم که برای جایزهٔ نشریه (کارکن صلح) برگزیده شدم . گر چه من فقط یك سگ هستم ، ولی بخاطر ماین یابی (آسایش مردم) در یکی از خطرناکترین عملیات کمك کرده ام . من شاید برای شما یك سگ عادی (درحقیقت بطور خاص یك الساشین جرمن شیپرد) معلوم شوم ولی من در رابطه با کشف ماین از طریق بو نمودن ، در سطح بلند تربیه شده ام . در نتیجهٔ فعالیت های ما (من و ۵۸ تن از رفقای من ، خواهران ، پسران کاکا و ماما ، عمه ها و کاکا هایم) ، ۳.۹ ماین ضد پرسونل ، ۳٦۰ ماین ضد تانك و ۱٦٤۸ قطعه مواد منفجر نشده کشف شده است .

برخی از ما در آمریکا در مکتب تربیوی سگها و برخی دیگر در تایلند توسط اردوی شاهی تائی ، تربیه شده ایم . ما همگی دسته دسته با تربیه کنندگان ، کار میکنیم و این تربیه کنندگان که یك گروه بزرگ را تشکیل میدهند تخمیناً برای مدت ٤۲ روز آموزش دیده اند .

سپس ما به افغانستان فرستاده میشویم ، جائیکه ما برای امنیت تمام ملت افغان در شهرها و دهات بمنظور کشف نمودن تعداد زیادی از ماین های پراکنده در همه جا ، خدمات خود را ارائه میدهیم . این یك کار مشکل است و تعداد کمی از مردم از خدمات و کمك های ما آگاه اند .

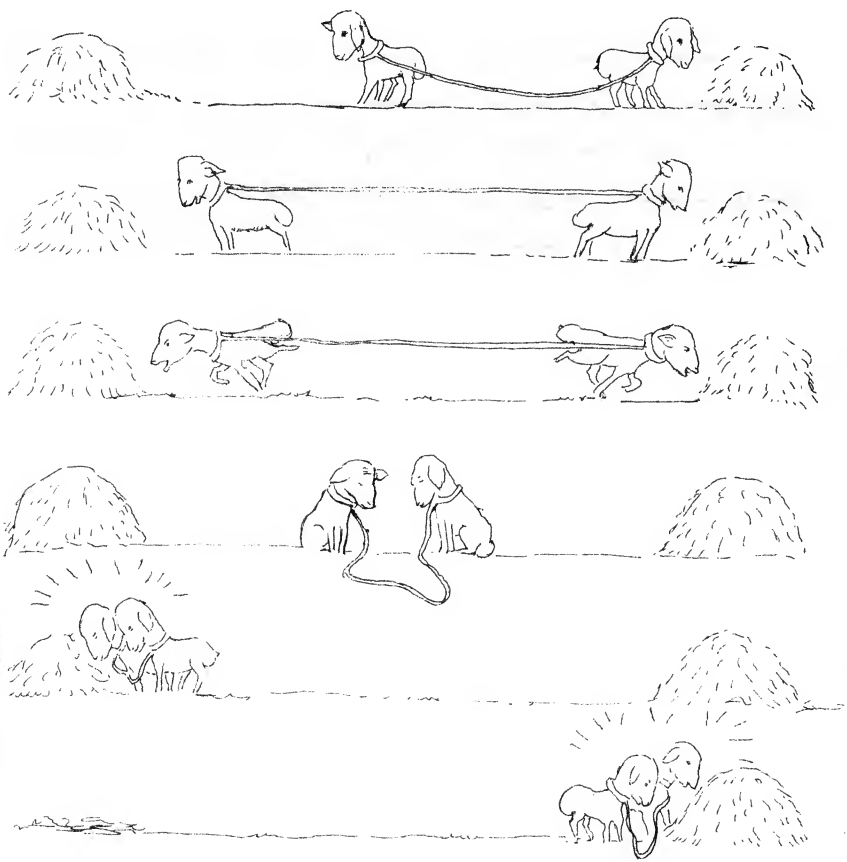
(روسا) که یکی از نزدیکترین دوستان من بود در ولایت کندهار در یك حادثهٔ ماین یابی کشته شد . او یك دوست بسیار خوبی بود اما مرتکب یك اشتباه شد که بیش از حد به ماین نزدیك گردید .

تمام الساشین ها (رفقای من) بسیار ناراحت شدند ، ولی ما به کار خود ادامه دادیم .

من افتخار میکنم که عضو تیم ماین یاب سگها میباشم . بهر صورت من در راه حصول پیروزی مدیون استادان (تربیه کنندگان) ، رهنمائی کنندگان و هم قطاران خود میباشم .

اگر من بتوانم برای همهٔ شما پیامی داشته باشم ، آن پیام برای همهٔ ما خواهد بود که متحد شویم و برای صلح کار کنیم ، همهٔ ما برای یك هدف تلاش میکنیم .

آنچه از اتحاد و یک جهتی بدست آید از تشتت و پراکندگی
کی آید بدست .
و در تفاهم و صلح است که انسان میتواند به سر منزل مقصود
نائل آید و شاهد پیروزی و سعادت را در آغوش کشد .



شعر

ای وطنداران زمان جنگ و کین بگذشته است
صلح و آزادی به میهن بهر ما بگذاشتی

این زمان دیگر زمان صـــــلح هست و آشتی
ای وطنداران نمائید اتحـــــاد و آشتی

صلح این زیبا کـــــبوتر پر زنان از راه دور
قدرتش گر اتحاد و یکـــــدلی میداشتی

سر رسید در ملك ما آنسان کـه می پنداشتی
بدروی آن چیز را آخـــــر که اول کاشتی

از صفا و صلح میگردد گلســـتان این وطن
چون پرستو سوی خاکت با هزاران شور و شعف

نی ز جنگ و کین ای ظالم غلـــــط پنداشتی
می پـــــرید « یغما » اگر بال و پری میداشتی

خوش بحالت مام میهـــــــن ای فلانی نام تو

پس ز صـــدها رنج و محنت حاصلت برداشتی

ای شهید ای پیشـــــــــگام راه آزادی ما

بار ور شد آن نهـــالی را که با خون کاشتی

رفتی تو با پیـــــــکر خونین ز نزد ما ولی

اتفاق و اتحـــــــــاد باشد کلید فتح تو

کی اجانب داشت این غارتـــگری در ملك ما

این جهـــان دیر مکافات است هان غافل مشو

وطن من (افغانستان)

چند ولایت را تشخیص داده میتوانید ؟
نام آنها را بنویسید .

این نقشه را بر یك کاغذ ضخیم بچسپانید و سپس هر ولایت را جداگانه قیچی نمائید.
قطعه های قیچی شده را با هم مخلوط کنید و بالاخره نقشهٔ افغانستان را از آن بسازید.

نام ولایات افغانستان :

۱ـ کابل	۹ـ کاپیسا	۱۷ـ غور	۲۵ـ ارزگان
۲ـ پروان	۱۰ـ لغمان	۱۸ـ هلمند	۲۶ـ بغلان
۳ـ بلخ	۱۱ـ کنرها	۱۹ـ نیمروز	۲۷ـ غزنی
٤ـ کندهار	۱۲ـ بدخشان	۲۰ـ جوزجان	۲۸ـ پکتیا
٥ـ هرات	۱۳ـ تخار	۲۱ـ بادغیس	۲۹ـ پکتیکا
٦ـ لوگر	۱٤ـ کندز	۲۲ـ فراه	
۷ـ ننگرهار	۱٥ـ سمنگان	۲۳ـ زابل	
۸ـ وردگ	۱٦ـ فاریاب	۲٤ـ بامیان	

شاخ بری و تربیهٔ درختان میوه دار

طوریکه میدانیم باغ داری (هارتی کلچر) یك شعبهٔ عمدهٔ زراعت بوده که زارعین هر منطقه مطابق به خصوصیات اقلیم منطقوی شان اقدام به احداث باغات و غرس درختان مثمر مینمایند.

در بعضی از ولایات کشور ما افغانستان باغداری شغل عمده و منبع اصلی عایداتی مردم را تشکیل میدهد . پس برای این که در آینده از باغات خویش عاید سالم طبق استندرد مارکیت و معیار های تجارتی بدست بیاوریم لازم است که تربیه و پرورش درختان میوه دار را از روزهای غرس مورد توجه و دقت فنی قرار بدهیم .

مسائلیکه درین رابطه در نظر گرفته میشود عبارت از آماده ساختن زمین باغ از نگاهٔ ترکیب و ساختمان خاك ، مطابق به طبیعت نموئی درختیکه مصمم به غرس آن هستیم ، همچنان مواردی مانند آبیاری ، شکل دادن ، پیوند ، شاخبری و کنترول امراض و آفات درختان که باید هر کدام از این فکتورها با دقت زیاد در پلان احداث باغ شامل ساخته شود .

از این که تشریح و توضیح تمام موضوعات فوق در صفحهٔ اختصاصی این مقاله گنجایش پذیر نیست لزوماً میخواهم راجع به شاخبری درختان که چه اهمیت دارد مختصراً شما را در جریان بگذارم .

شاخبری عبارت از قطع کردن کامل و یا قسمتی از شاخه های غیر مطلوب و ریشه های جانبی درختان ، بمقصد نمو و رشد سالم درخت و تولید محصول مرغوب و باکیفیت میباشد.

شاخبری در حقیقت از سال اول غرس نهال در محل اصلی و دایمی آن یعنی بعد از این که از نهالستان به باغ انتقال داده میشود ، شروع میگردد ، طوریکه درهمین سال ۳۰ فیصد طول درخت از حصهٔ فوقانی آن بمنظور تولید و رشد شاخه های جانبی قطع میگردد. وقتیکه شاخه های جانبی بوجود آمد صرف ۳ الی ٤ شاخه را به اطراف درخت انتخاب نموده و متباقی قطع شود. اولین شاخیکه انتخاب میگردد باید به اندازهٔ ٦۰ الی ۸۰ سانتی متر از سطح زمین فاصله داشته باشد ، و شاخه ها باید بطور مساوی به فاصله ۱۵ الی ۲۰ سانتی متر از یکدیگر به اطراف درخت طوری تعین گردند که هر شاخ دارای زاویهٔ بوسعت ٦۰ الی ۷۰ سانتی متر از تنه درخت باشد و هم شاخه ها باید از دو نقطهٔ مقابل تعین نشود که ساحه را تنگ نماید .

اگر تعداد شاخه های مورد نظر در سال اول در اطراف درخت میسر نشد متباقی را درســـال دوم انتخاب میکنیم ، قطع کردن شاخه ها در سه یا چهار سال اول بخاطر شکل بخشیدن درخت صورت میگیرد که بنام تربیه درخت یاد میشود ، اما بعد از این مدت قطع کردن شاخه ها به هدف تنظیم میوه انجام میشود که بنام شاخبری یاد میگردد.

هدف از شاخبری

شاخبری به مقاصد ذیل عملی میشود:

۱ـ برای اینکه درخت شکل منظم بخود بگیرد.

۲ـ عملیات اگروتخنیك آسان میشود .

۳ـ تولید میوه کنترول میشود (عادت درخت که دریکسال میوه میدهد و سال آیندهٔ آن استراحت دارد اصلاح میشود) .

٤ـ تا اینکه درختان دارای چوکات قوی و سالم ایجاد شوند .

٥ـ اصلاح جنس میوه از نظر رنگ و طعم .

٦ـ کنترول امراض و حشرات درختان .

۷ـ جوان نگاه داشتن درختان .

۸ـ جوان ساختن درختان پیر که قدرت تولید خود را از دست داده باشند .

۹ـ کوتاه نگاه داشتن قد درخت برای چیدن میوه .

۱۰ـ هدایت مساوی شعاع آفتاب در تمام حصص درختان .

۱۱ـ از بین بردن شاخه های خشك و یا مبتلا بمرض .

وقت شاخبری

بهترین وقت شاخبری زمانیست که درخت در حال استراحت بوده و شیره در آن جریان نکرده باشد.

اساسات شاخبری

۱ـ تنهٔ درخت باید صاف و بدون شاخچه باشد .

۲ـ برای ۳ ـ ٤ شاخ اصلی به ۵ ـ ۷ شاخ فرعی اجازهٔ نمو داده شود .

۳ـ اضافه از یك شاخ در یك محل وجود نداشته باشد .

٤ـ از قطع کردن تمام شاخه ها به استثنای درختان پیر که بمنظور جوان سازی صورت میگیرد، جداً اجتناب شود .

۵ـ شاخبری باید متناسب بوضعیت درخت صورت گیرد، یعنی درختان ضعیف نسبت به درختان قوی بیشتر شاخبری شوند .

٦ـ وسایل شاخبری باید تیز باشد .

۷ـ شاخه ها باید هم سطح تنهٔ درخت قطع شوند .

سیزده سال انتظار جهت کسب پیروزی و عودت به
وطن ، برای مهاجرین دور از وطن انتظار طاقت
فرسائی بوده است .
اما انتظار کنونی برای صلح ، از آن هم طاقت
فرساتر میباشد .

PROPERTY OF ACKU

UNESCO Project Office , 51A Chaman Housing Scheme ,P.O.Box 317 , Quetta . Tel & Fax 73266